

がん患者さんのための 栄養と食事のポイント ハンドブック

栄養を上手にとってがんと向き合う！



監修

東京大学大学院医学系研究科 消化管外科学教授
東京大学医学部附属病院 胃食道外科科長 瀬戸泰之
東京大学大学院医学系研究科 消化管外科学講師
東京大学医学部附属病院 胃食道外科 山下裕玄



Otsuka 株式会社大塚製薬工場



第1章 ● がん患者さんの栄養状態の特徴

1. 栄養が大切な理由

① 手術には多くのエネルギーと栄養素が必要になる

手術を行うと、手術時の侵襲*や手術後の創傷治癒(手術によってできた傷を治すこと)過程によって体内の代謝に異常をきたし、多くのエネルギーと栄養素が必要となります。低栄養状態であると、組織の修復が不十分となり、感染症のリスクも高まるため、場合によっては手術前から栄養状態を改善する必要があります。

*侵襲→手術、けが、感染症、熱傷など、からだの内部環境の恒常性を乱す可能性がある刺激のことで、こうした侵襲時は多くのエネルギーを必要とします。

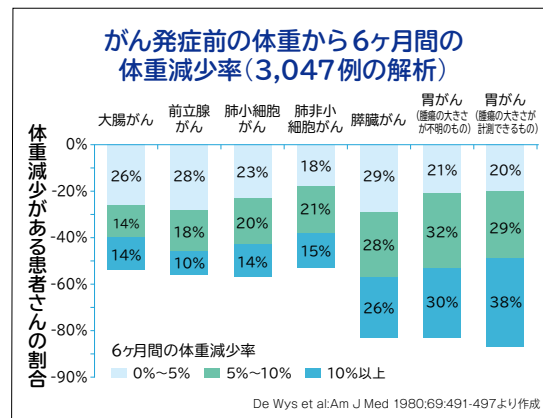
② 栄養不足は、がん治療に悪影響を及ぼす

放射線治療や抗がん剤治療等を受ける際、栄養状態が悪いと、QOL(生活の質)が低下し、治療の反応性(治療や薬の効きやすさ)も悪くなるだけでなく、生存期間にも大きく影響する恐れがあります。

また、がん治療で起こる炎症などの症状(副作用)も悪化しやすく、治療を続けることができなくなる場合もあります。

③ がんになると体重減少を起こしやすい

がん患者さんの多くは、①のようながんによる代謝異常などを原因とした体重減少をきたしやすいといわれています(がんの種類によって減少の割合は異なります)。



2. 体重減少の原因

① がんに対する悩みなどの精神的な食欲不振

特にがんと宣告された直後からしばらくの間は、気分が大変落ち込み、食事ののどを通らないこともあります。

② 治療で起こる炎症などの症状(副作用)による食事量の減少

手術や放射線、抗がん剤治療によって生じるもっとも一般的な症状が食欲不振です。

③ がん細胞による代謝異常

がん細胞が増殖すると代謝異常が起こり、体力維持や免疫力維持に使うべき栄養が奪われてしまいます。

④ サイトカインの過剰分泌による慢性炎症

がん細胞が増殖すると、がん治療による炎症だけでなく、がん細胞が作り出すサイトカイン(炎症を引き起こす物質)が増え、慢性炎症が生じるようになります。慢性炎症が続くと、筋肉組織の分解が進み、体重が減少し、栄養状態がますます低下していきます。

体重減少により、特に筋肉量が減ると合併症を起こしやすく、生存期間も短くなるという報告があります。



体重減少を抑えて、筋肉を落とさないためにも適切な栄養をとって栄養状態を改善させることは非常に大切です。

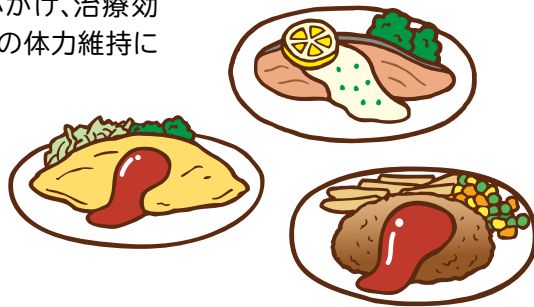




第2章 ● 栄養摂取のポイント

1. 高カロリー、高たんぱくの食事を心がけましょう

体重減少を抑えるためには、食事内容を見直すことが大切です。栄養バランスをとりつつ高カロリー、高たんぱくの食事を心がけ、治療効果が十分得られるだけの体力維持に努めましょう。



2. カロリーアップのためには

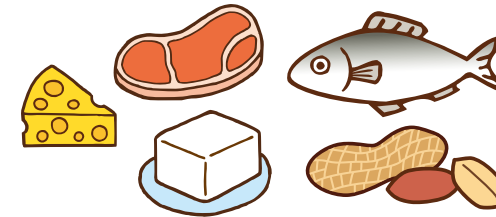
- サラダに油分の多いドレッシングを添えたり、揚げ物にするなど油を使う工夫を。ただしオリーブオイルなどコレステロール値を上げない油を使いましょう。
- 飲み物は、牛乳や飲むヨーグルト、フルーツジュース、ポタージュスープなどを積極的に利用しましょう。



3. たんぱく質をアップさせるには

たんぱく質は筋肉をつくるために欠かせない重要な栄養素です。

- 肉、魚、豆類を取り入れたメニューを心がけましょう。
- チーズや卵、ナッツ類なども高たんぱくの食品です（毎日、少しずつでも摂取することが大切です）。



4. 免疫力を高める栄養素を摂りましょう

免疫力とは、病気や病原菌に対する抵抗力や戦う力のことです。免疫力を高めておくと、がん治療の副作用による体へのダメージも抑えられ、回復を早めることにつながります。

- 免疫力を高める栄養素としては、オメガ3系脂肪酸、ビタミンCやE、アルギニン、核酸、グルタミン等が知られています。
- 特に魚油やえごま油（シソ油）等に多く含まれるオメガ3系脂肪酸は、たんぱく質の分解や炎症を抑える効果があることで注目されています。

オメガ3系脂肪酸を多く含む食品例



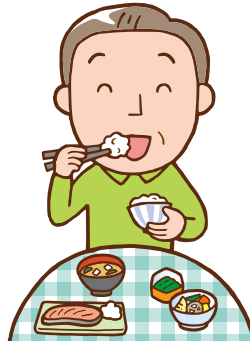
サバ、イワシ、マグロなどの青魚



第3章 ● ご自宅での食事のポイント

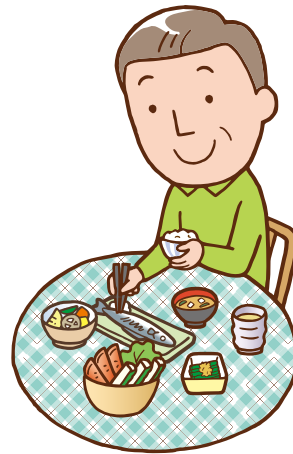
1. 口から食べることが大事です

- 何よりもおいしいものを食べる喜びが活力を生みます。
- 口や舌への刺激が食欲を増進し、代謝に良い影響を及ぼします。
- 食欲が満たされ満足感が得られます。



2. 食事をするときには

- できるだけ多くの種類の食品をとるように。
- ゆっくりよく噛んで(誤嚥防止のためにも)。
- 盛り付けの工夫などで目でも楽しみましょう。
- 家族と楽しく。



3. 治療の副作用や炎症などで食欲がない、うまく食べられない場合は

- 無理に食べることはしないで、食べたいと思ったときにすぐに食べられるものを用意しておきましょう。
- 好きなものを少量ずつ小さな食器に盛るなど食欲が出る工夫を。
- 酢のもののようなサッパリとしたもの、アイスクリームなどの冷たいもの、スープやゼリーなどの飲み込みやすいものなどを活用してみましょう。

4. 食事をストレスにしない

- 身体によいからといって無理して食べたり、苦痛を感じながらの食事は逆にストレスになりかねません。食事をストレスにしないことが大切です。
- 患者さんご家族も「無理をしない、させない」食事を心がけましょう。

まとめ：低栄養を予防するためのヒント

① 1日3食 食べる

少量でもかまわないので必要な栄養素をとりましょう。



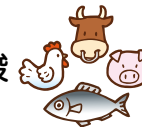
② 主食+主菜+副菜をそろえる

バランスのとれた食事になります。



③ 魚・肉・卵などの良質なたんぱく質をとる

たんぱく質やオメガ3系脂肪酸をとりましょう。



④ 食べられない時には無理をしない

柔らかく食べやすくする、少しずつ食べる、間食をするなどの方法があります。

⑤ 会食の機会をつくる

食事をよりおいしく食べましょう。

⑥ 口腔内を清潔に保つ

嚙む力を維持しましょう。





第4章 ● 食事が足りないときは …

食事が不足しがちな時に、経腸栄養剤や濃厚流動食を加えることで効率的にカロリーを補う方法(ONS: Oral Nutritional Supplements)があります。ONSで必要な栄養をバランスよく摂取し、体重、体力の維持につなげましょう。

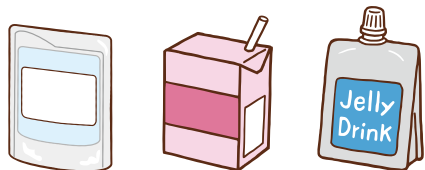
1. 知っておきたいONS

ONSは、通常の食事に加え経腸栄養剤や濃厚流動食を補助的に利用することをいいます。栄養状態や運動機能の改善、合併症の低下など、ONSの有用性が報告されており、胃がん患者さんにおいては手術前後に普通の食事に加えてONSを利用することで体重減少を抑えられたという報告もあります。



2. 経腸栄養剤や濃厚流動食とはどんなもの？

- 身体に必要な栄養素をバランス良く含んでいます。
- いろいろな風味やゼリータイプ等もあるので、ご自身の好みを医師等に相談し、選択(処方)してもらいましょう。



3. どうやって飲むの？

- 移し替えて飲む場合は、きれいに洗ったコップ等に移し替えて飲みましょう。
- 飲むタイミングはいつでも大丈夫です。食後や食事の合間に少しずつ「ちびちび」飲むようにして、普段の食事を減らさないように気をつけましょう。
- 継続して続けることが重要です。飽きのこないように風味を変える等の工夫をしましょう。



4. 経腸栄養剤等を利用する際の注意点は？

- 開封後は冷蔵庫に保管し、その日のうちに飲みきれない場合は捨ててください(開封後、長時間経過すると変質するおそれがあります)。
- 開封した時、栄養剤が固まっている、異臭がする、沈殿物がある等異常が見られた場合は、飲まずに捨てるようにしましょう。



第5章 ● 栄養管理・食事のワンポイントアドバイス

1. 抗がん剤治療・放射線療法時

抗がん剤治療や放射線療法中は、様々な副作用が起こり、特に口内炎や口腔内乾燥、味覚異常など口の中の副作用が起きやすくなります。口の中の障害がひどくなると、痛みにより水や食事が摂りづらくなり、栄養低下に直結します。



- できるだけ副作用を軽く抑えるためには、治療前から口の中を清潔に保つことが重要です。
- 歯科を受診し、口の中のクリーニングやむし歯、歯周病の治療、入れ歯の調整などを行っておきましょう。

2. 口内炎



- 口内炎のある時は、熱いもの、硬いものは避けプリンやゼリーなど飲み込みやすいものを利用しましょう。
- 辛味、酸味、塩味の強いものは痛みを感じやすいので避けましょう。

3. 味覚異常

がん治療によっては、舌にある味蕾という味を感じる細胞や味覚中枢がダメージを受け、味がしなくなったり、味覚に異常をきたす場合があります。



- 味が感じにくい場合は、塩分制限がなければ塩味を強めに。また、果物、酢の物、汁ものを増やしてみましょう。
- 苦みが強い場合は、食前にレモンや果汁で味覚を調整したり、香辛料を多めに使うなど味の調整を。また、飴をなめるなどして普段から口の中の苦みを消して、乾燥を防ぎましょう。

4. 吐き気・嘔吐があるとき

抗がん剤治療の副作用で最も多いのが吐き気・嘔吐です。症状がひどいときは、医師の指導の下、相談して制吐剤などの薬物治療も行われます。



- 少量でもいいから、食欲があるときに少しでも食べるようにしましょう。
- 患者さんによっては、食欲不振でも大好きなもの、おいしいものなら大丈夫という人もいますので、好物を積極的に食べてみましょう。

5. 下痢があるとき

下痢は悪化すると、治療に影響を及ぼし、脱水症状を伴い、命に関わる場合もあります。水分・電解質を十分補いながら下痢止め剤や整腸剤で下痢を止める治療を行う場合があります。



- 下痢のときは冷たいものは避け、消化の良いものを少量ずつ。
- アルコール・カフェイン・乳製品・脂肪分の多いものもNGです。

6. 便秘

便秘が続くとお腹がはったり、腹痛が起きやすく、嘔吐感や不快感など不振となる場合もあります。日ごろから規則的な便通を心がけることは重要です。



- 食事の時は十分な水分補給を心がけましょう。
- 食物繊維が豊富な食品を積極的にとりましょう。
- 果糖やハチミツ、炭酸水など腸管の運動を促進するものをとってみましょう。

低栄養チェックシート

1. ダイエットをしていないのに、この6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？

1. 減少があった 2. 減少がなかった

2. ご自分の体格をどれにあてはまると思いますか？

1. 細い 2. 少し細い 3. 少し太い 4. 太い

3. ご自分の栄養状態を自己評価すると…

1. 自分は低栄養だと思う 2. わからない 3. 問題ない

4. 食事はおいしいですか？

1. おいしくない 2. おいしい 3. どちらともいえない

5. 食事回数は1日何回ですか？

1. 1回 2. 2回 3. 3回

6. ご自分の見た目を感じることは？

1. 口頬がこけた 2. むくみがある 3. 顔色が悪い
4. 目の下にくま(窪み)がある

設問1～5のうちいずれか1つでも1と答えた方、設問6の項目でどれか1つでもあてはまる方は、低栄養の疑いがあります。医師、栄養士と相談の上食生活などの見直しを。